

平成29年度「オリンピック・パラリンピック・ムーブメント全国展開事業」

事業実施報告書

- I スポーツ及びオリンピック、パラリンピックの意義や歴史に関する学び
- II マナーとおもてなしの心を備えたボランティアの育成
- III スポーツを通じたインクルーシブな社会（共生社会）の構築
- IV 日本の伝統、郷土の文化や世界の文化の理解、多様性を尊重する態度の育成
- V スポーツに対する興味・関心の向上、スポーツを楽しむ心の育成

道府県・政令市名【 京都府 】

学校名【 京都府立洛北高等学校 】

1 実践テーマ	【 V 】
2 実施対象者	京都府立洛北高等学校 講演会 スポーツ総合専攻 1, 2, 3年生 124名 講習会 強化指定クラブ（サッカー・ラグビー・ハンドボール・陸上競技・女子バレーボール・野球） 1, 2年生 120名
3 展開の形式	（1）学校における活動 ① 教科名（ 保健体育 ・ スポーツ ） ② 行事名（ ） ③ その他（ ） （2）地域における活動 ① イベント名（ ） ② その他（ ）
4 目標 （ねらい）	オリンピックや世界大会に出場したトップアスリートの講演や講習を通して、スポーツやオリンピックに対する興味・関心の向上、及び競技力の向上を目的とする。また、他種目のトレーニングやコミュニケーションをとることで、スポーツを楽しむ心を育成することをねらいとする。

## 5 取組内容

平成29年12月13日(水)

講演会 「トップアスリート選手が目指す志とは」

講習会 「チームビルディングトレーニング」

講師 大阪蹊大学マネジメント学部スポーツマネジメント学科  
准教授 松山博明氏

### (1) トップアスリート選手が目指す志とは

#### ① 事前学習

「人間力なくして競技力の向上なし」という言葉の通り  
ただ単に勝つことを求めるのではなく、競技を通して人間力を  
磨くということを体育理論において学習した。

#### ② 講演会の内容

スポーツの語源の説明から始まり、スポーツの持つイメージとして楽しい、悔しい、努力という言葉が生徒から返ってきたことで、集中力、注意力、持続力などの説明がなされた。また、リラクゼーションとサイキングアップの方法が紹介され、心理テストなどを実施しながら、自信の持ち方や集中力を高め方、ルーティンなどそれを各競技の特異性をふまえて競技力の向上につなげるためにはどのように鍛えていけばいいのかという話があり、生徒達は興味深い内容に引き込まれていき非常に興味深い講演会であった。



仙台育英学園高等学校監督時代に

1999年日本ユースサッカー選手権大会ベスト8に入る

### ③ 講習会

事前学習の人間性や講習会での自信を持つことや集中力を高める話から、講習会ではオリンピック選手たちが実施しているチームビルディングトレーニングが実施された。

#### ア. リアクション

コーディネーション・バランス・ジャンプ力を高める

#### イ. チームビルディング

(ランダム人数～8名あ～10名)

グループ力を高める

コミュニケーションを高める

いろいろな競技のメンバーがバラバラになって、求められる人数のグループをつくりトレーニング実施したり、試行錯誤しながら作戦や戦略を考えて行動に移していきコミュニケーションを図るという内容で、生徒たちも日頃の活動メンバーと違う雰囲気講習ができ、充実した時間を過ごした。



平成 30 年 1 月 17 日(水)

講演会 「オリンピックへの道のり～自分を変えていく」

講習会 「速く走るためのトレーニング方法」

講師 京都府立東舞鶴高等学校

教諭 山口 有 希 氏

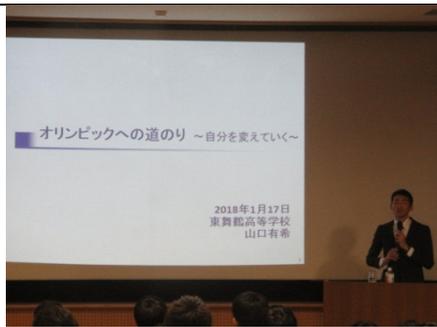
#### (1) オリンピックへの道のり～自分を変えていく

##### ① 事前学習

オリンピックとはどういう大会なのかなど、オリンピックについて始まりやこれまでのトピックスなどを交えて詳しくに体育理論で学習した。また、2020年東京五輪において、どのような形で関わっていけるのかを問いかけて、何ができるのか考えさせた。

##### ② 講演会

山口先生が実際にアテネオリンピックに出場し、あと一歩のところまでメダルを逃した悔しさと喜びについての話で、平凡な人間が人とは全く違う領域のトレーニングをしてオリンピックの切符を手に入れたということを知り、生徒たちも感銘を受けた。



### ③ 講習会

山口先生がこだわって取り組んできたトレーニングを紹介しながら、生徒たちとともに実際にやってみることで、速く走るためにはどこをどのように鍛えてどのように動かすのか体感した。



### ④ 事後学習

次の日からそれぞれの活動において速く走るためのトレーニングを取り入れた練習を実施し、さらに種目にあった内容に発展させてその後も継続し取り組んでいる。

6 主な成果	<p>この事業の目標でもあるオリンピックや世界で活躍したトップアスリートの講演会やトレーニングをともに実施することで、生徒たちのスポーツへの関心も高まり、楽しんでトレーニング励んでいる姿がみられた。特に、速く走るためのトレーニングは熱心に取り組み、講習後も自分たちの競技につなげるための質疑応答の時間もたれそのひとつひとつの質問に熱心に答えていただいた。次の日からもトレーニングを取り入れたりしている姿を見て、今回の講習会の成果の高さを感じた。また、トレーニングを通じて強くなるだけでなく、人として必要なものを感じ取った事業となった。今後人間力を高めるためにトレーニングに励み、さらなる飛躍を期待したい。</p>
7 実践において工夫した点（事業の特色）	<p>一つの種目に誇示する内容にならないように、どの種目にも活かすことができ、競技力を高めるだけでなく人間性を高められるような内容の事業になるように講師の方をお願いした。</p> <p>また、どの種目においても必要な共通要素を見出し、オリンピックやスポーツに興味・関心を持つとともに、自分でもできるのではという目標を達成する力を養うきっかけとなる取り組みになるように内容を吟味した。</p>
8 主な課題等	<p>今回の講演会は、スポーツ総合専攻の生徒しかきくことができなかつたため、すべての生徒が対象にできる時間に設定できるように早めに調整することが課題である。</p> <p>外で実施する講習会の場合、天候が思わしくなくてもできる内容も設定できるように、講師の方をお願いすることも必要である。今回は、速く走るためのトレーニングにおいて、前半の体づくり的な要素は、悪天候のため屋根のあるスペースで実施し、天候がよくなったため走りにつなげるトレーニングは屋外の全天候走路で実施した。</p>
9 来年度以降の実施予定	<p>予定していた内容と大幅に変更になり、日程調整が非常に難しく、もう少し時間があればもっと充実した内容が実施できたと反省すべき点が多い。来年度以降も実施していくならば、年度当初から企画し内容を吟味し、生徒たちが目標達成に向けてすすんで取り組める内容にしていくことが望まれる。</p>